Be A Smart Teenager!

[For Boys & Girls]

MEMBAHAS TOPIK-TOPIK YANG WAJIB DIKETAHUI
OLEH REMAJA MAUPUN ORANGTUA

Andri Priyatna

For Boys & Girls

BE A SMART TEENAGER!

MEMBAHAS
TOPIK-TOPIK YANG WAJIB
DIKETAHUI REMAJA

For Boys & Girls

Andri Priyatna

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Daftar Isi

Saya berterima kasih kepada mereka yang telah membantu saya dalam bekerja dan menulis buku ini. Rasa terima kasih ini khususnya saya tujukan kepada:

- Bapak H. Uray B. Asnol, SKM., MM. beserta istri, Angga, Billy, dan Sandra—atas dukungannya selama ini.
- Bapak Yuriyadi Jusuf beserta istri, Vira dan Zidan—atas dorongan dan keyakinan Anda sejak awal penulisan buku ini.
- Civitas Akademik Akademi Keperawatan Sintang, Kalimantan Barat—yang telah memberi semangat kepada saya dalam menulis buku ini.
- Bang Anuar—yang telah membimbing saya untuk "jaga warnet" di Sintang.
- Handa Erwani—yang telah memperkenalkan saya kepada sudut-sudut kota Sintang.
- Mimi, Bapa, Yani, Lusy, beserta suaminya masing-masing—yang merestui langkah-langkah yang saya lakukan saat ini.
- Wa Iti—yang selalu mendoakan kebaikan-kebaikan untuk saya.

- Andrew Matthews—yang telah memberi saya inspirasi.
- Kang Iwan Garut—yang selalu memberi semangat.
- Civitas Akademik Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran—atas bantuan yang telah diberikannya.
- Ifan Supriyanto, Dicky, Benny, dan Ifhay Rifai—yang selalu mendukung saya untuk tetap jadi "gila".
- Tika Nurhayani dan Rena Sriyana, *"When the sun shines, we'll shine together, told you I'll be here forever, said I'll always be a friend, took an oath I'ma stick it out till the end…"*
- Anak-anak kos Cempaka dan anak-anak kos Pondok Tirta Kencana, Jatinangor—yang selalu penuh dengan ide-ide gila.
- Pupung Pinayungan—terima kasih telah menjadi sahabat yang luar biasa.
- Abah Shafari—yang telah menjadi "guru spiritual" saya.
- Ranji dan kawan-kawan—terima kasih telah menjadi teman ngobrol yang baik.
- Arlicha Magressa, Hany Setyowati, Cicin Marsini, Sri Mulyati, dan Dede Irma Nurmayanti—yang membuat saya selalu bersemangat
- dan Rini Andini—kepada siapa saya persembahkan buku ini, terima kasih atas cinta, perhatian, dukungan, dan doronganmu dalam menjalani kehidupan saya sehari-hari.

OK, apa itu masa puber? Masa puber adalah masa yang dialami seorang manusia ketika dia mulai keluar dari fase anak-anaknya untuk menuju fase remaja.

Pada saat memasuki puber, tubuh akan berkembang dengan cepat dan semuanya pun berubah. Cipong, Diki, dan Arlicha pun bukan anak kecil lagi! Kemudian, ada banyak hal lain yang akan dialami pada masa ini. Bersiaplah!

Tentu lebih baik jika kita sudah tahu apa yang akan terjadi. Perlu diingat pula, semua orang yang kini sudah dewasa—mereka pun pernah mengalaminya.

Kamu Berubah…

Saat seorang anak manusia menginjak usia tertentu, otak akan mengeluarkan sebuah hormon khusus untuk mengawali semua perubahan pada masa puber. Hormon tersebut adalah *gonadotropin-releasing hormone*, atau disingkat **GnRH**.

Ketika **GnRH** masuk ke kelenjar *pituitary* pada otak bagian bawah, kelenjar ini akan menyumbangkan pula dua hormon puber lainnya: *luteinizing hormone* (**LH**) dan *follicle-stimulating hormone* (**FSH**).

Anak laki-laki dan perempuan, semua memiliki hormon ini dalam tubuhnya. Dan bergantung pada jenis kelaminnya,

hormon-hormon tersebut akan bekerja pada bagian-bagian tubuh yang berbeda.

Pada anak laki-laki, hormon menjalar melalui darah, dan memberi sinyal kepada testis agar mulai memproduksi testosteron dan sperma.

Testosteron adalah hormon penyebab perubahan utama tubuh laki-laki. Sementara sel-sel sperma diperlukan untuk proses reproduksi pada saatnya nanti.

Pada perempuan, target yang dituju **FSH** dan **LH** adalah ovarium, yang telah berisi sel-sel telur. Hormon-hormon tersebut merangsang ovarium untuk mulai memproduksi hormon lainnya yang disebut *estrogen*. Bersama-sama dengan **FSH** dan **LH**, tubuh perempuan pun menjadi dewasa—menyiapkan dirinya untuk sebuah kehamilan.

Masa puber pada perempuan biasanya berawal antara usia 7 dan 13 tahun. Sementara untuk laki-laki mulai usia 10 dan 15 tahun. Tetapi, ada pula yang lebih cepat atau lebih lambat dari patokan tersebut.

"Growth Spurt"

"Tumbuh cepat" adalah istilah yang paling tepat—karena memang semua perubahan yang berlangsung terjadi begitu cepat.

Tubuh bertambah tinggi dan besar. Celana dan baju tidak muat lagi. Sepatu juga begitu. Dan semuanya terjadi dalam tempo yang singkat!

Biasanya berlangsung 2 sampai 3 tahun. Saat pertumbuhan mencapai puncaknya, pertambahan tinggi badan yang dialami dapat mencapai 4 inci atau lebih per tahun! Bayangkan.

Mengambil Bentuk

Tak cuma tinggi badan, berat badan pun bertambah. Kita akan merasakan seluruh tubuh kita berubah. Bahu laki-laki akan melebar dan tubuhnya lebih berotot. Suaranya pun

menjadi berat. Pada beberapa laki-laki, payudaranya pun turut mengalami sedikit pertumbuhan.

Laki-laki akan mengalami perubahan yang lainnya. Seperti penis yang bertambah panjang dan besar, serta testis yang semakin membesar. Tetapi tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Jika itu semua terjadi, berarti perkembangan tubuh pada masa puber berlangsung seperti yang diharapkan.

Sementara tubuh seorang perempuan akan melebar. Paha dan payudara membesar. Terkadang payudaranya tumbuh terlebih dahulu dibandingkan bagian tubuh yang lain. Secara keseluruhan, berat badan pun akan bertambah pula—dan semua itu adalah hal yang normal.

Melakukan diet untuk mengatasi pertambahan berat badan pada masa ini tidak dianjurkan. Jika ingin melakukannya, sebaiknya konsultasi terlebih dahulu dengan dokter keluarga.

Biasanya, sekitar 2 sampai 2 ½ tahun setelah pertumbuhan payudara, seorang perempuan akan mengalami menstruasi. Berarti hormon-hormon puber telah melakukan tugasnya dengan baik.

Pada tubuh perempuan terdapat dua ovarium, dan setiap ovarium memproduksi sel telur. Pada saat siklus menstruasi berlangsung, salah satu dari telur tersebut keluar dari ovarium dan memulai perlajanannya melalui tuba falopi untuk menuju uterus.

Sebelum telur ke luar dari ovarium, uterus telah mempersiapkan salurannya dengan darah dan jaringan. Jika telur dibuahi oleh sel sperma, dia akan berdiam di uterus dan terus bertumbuh di tempat itu sampai menjadi bayi.

Jika telur tidak dibuahi, maka uterus tidak lagi memerlukan darah dan jaringan yang telah dipersiapkannya—darah dan jaringan tersebut yang kemudian dikeluarkan dari vagina dan disebut periode menstruasi.

Periode ini berakhir antara 3 sampai 7 hari, dan kira-kira dua minggu setelah awal periode berjalan, sebuah telur dilepas untuk menandai titik tengah sebuah siklus.

Bulu, Bulu, dan Bulu

Well, mungkin tidak di setiap tempat. Tetapi, yang menjadi tanda pertama masa puber adalah bertumbuhnya bulu di tempat yang dahulunya tidak berbulu.

Laki-laki dan perempuan mulai menumbuhkan bulu di sekitar ketiak dan kemaluan. Pada sebagian laki-laki, terkadang tumbuh pula kumis dan janggut.

Bulu yang pertama kali tumbuh teksturnya lembut, jarang, dan berwarna terang. Semakin lama akan bertambah rapat, panjang, dan gelap.

Tentang Jerawat

Satu hal lain yang datang bersama puber adalah jerawat. Timbulnya jerawat ini dipicu oleh hormon-hormon puber. Jerawat ini biasanya akan terus muncul sampai menginjak usia remaja.

Kita mungkin menemukan jerawat ini muncul di wajah, punggung bagian atas, atau di bawah dagu. Penting sekali untuk selalu menjaga kebersihan kulit, dan dokter pasti tahu saran terbaik untuk mengatasi jerawat ini.

Kabar baiknya, jerawat akan hilang seiring dengan semakin bertambahnya usia kita.

Ih, Bau…

Banyak remaja yang merasa tubuhnya mengeluarkan bau tidak sedap pada ketiak dan keringatnya. Semua orang pernah mengalaminya.

Hormon-hormon puber akan memengaruhi kelenjar-kelenjar yang ada pada kulit. Kelenjar-kelenjar ini akan mengeluarkan zat kimia yang baunya #!%@?#&$.

Sama seperti jerawat, bau ini pun akan menghilang dengan sendirinya seiring berlalunya masa puber. Jadi, bagaimana cara mengatasinya?

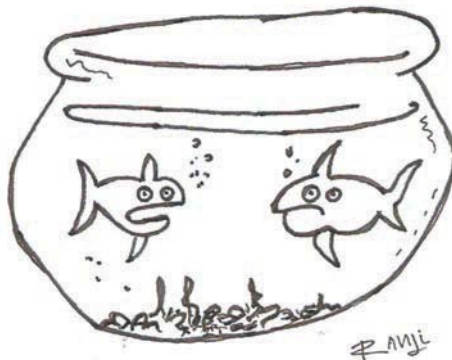
Tetap terus jaga kebersihan tubuh. Jangan lupa mandi pagi dan sore. Gunakan *deodorant* dan *antiperspirant* setiap hari untuk membantu mengurangi bau.

Apa Lagi?

Laki-laki dan perempuan tentu menyadari adanya perubahan-perubahan pada bagian tubuh yang lainnya. Perempuan mungkin memerhatikan adanya lendir yang ke luar dari vaginanya. Semuanya normal, hanya merupakan pertanda lain dari perubahan-perubahan yang sedang terjadi pada masa puber.

Laki-laki akan mulai mengalami ereksi (peristiwa di mana penis penuh terisi darah sehingga mengejang). Ereksi ini terjadi saat laki-laki berfantasi dan berpikir tentang hal-hal yang berbau seksual—atau, dapat saja terjadi tanpa alasan apa pun.

Selain itu, laki-laki pun mulai mengalami apa yang namanya *nocturnal emissions* alias mimpi basah. Yaitu penis mengalami ereksi di kala sedang tidur dan bermimpi "sesuatu", dan kemudian terjadi ejakulasi. Saat ejakulasi tersebut, semen ke luar dari penis—semen adalah cairan yang berisi sperma.

Itulah asal muasalnya disebut mimpi basah—karena terjadi di saat sedang tidur dan di saat bangun baru menyadari bahwa celana dalam dan terkadang kasur sudah basah oleh sesuatu.

"Mama, tadi malam aku 'mimpi kering'..."

Aku Jadi Sensi...

Hormon-hormon yang membuat perubahan pada tubuh di saat puber, juga berpengaruh pada bagian dalam, yaitu pikiran dan mental kita.

Pada saat puber, kita mungkin merasa mudah sekali merasa bingung dan mudah tersinggung—tidak seperti biasanya. Mungkin pula merasa cemas dan belum terbiasa dengan segala perubahan yang terjadi.

Mungkin pula kita merasa sensitif atau menjadi mudah sekali marah. Bahkan terhadap teman-teman dan keluarga. Terkadang sulit pula mengatasi perubahan perasaan ini.

Orang-orang di sekitar kita mungkin tidak bermaksud apa-apa, tetapi kita sendiri yang memang sedang *error*. "Otak puber" kita sedang belajar menyesuaikan dirinya.

Tetapi, perasaan ini lama kelamaan akan hilang dengan sendirinya. Akan sangat membantu bila membicarakan perasaan yang dialami kepada teman, orang tua, atau saudara yang lebih tua—atau, orang yang sudah dewasa, di mana mereka sendiri pun pernah mengalaminya dahulu.

Pikiran ini pun mulai diisi hal baru—yaitu **seks**. Melimpahnya produksi hormon-hormon kedewasaan seperti estrogen dan testosteron adalah pertanda bahwa kita sudah siap mengemban tanggung jawab baru—membuat bayi! Karena itu, penting sekali untuk mengetahui jawaban atas segala pertanyaan seputar seks yang selama ini dipendam.

Wajar sekali jika merasa malu dan bingung saat membicarakan seks, tetapi kita harus memastikan untuk dapat memperoleh informasi yang tepat. Berbicara langsung dengan kedua orang tua terkadang merupakan cara yang terbaik.

Tetapi, jika itu dirasa memalukan, masih banyak pihak lain yang dapat kita mintakan informasi yang diperlukan—seperti dokter keluarga, guru BP, atau orang lain yang sudah lebih dewasa dari kita.

Berbeda-beda

Tahapan pertumbuhan yang dialami dalam masa puber pada setiap orang itu berbeda-beda karena banyak faktor yang memengaruhinya.

Perhatikan teman-teman yang ada di kelas. Angga terlihat sudah kumisan. Sementara Cipong, teman sebangkunya masih kelimis—tapi, suaranya sudah "*kokok-kokok*". Urutan perkembangan yang dialami setiap orang memang tidak selalu sama.

Pada akhirnya, semua urutan yang harus terjadi pada masa puber terjadilah. Itu yang menjadi keistimewaan kita sebagai manusia, kita mempunyai semua kualitas yang diperlukan untuk menjadi unik—luar dan dalam.

Tumbuhlah, Tumbuhlah...

Kebanyakan orang, pada saat mereka mulai masuk ke alam puber ini selalu mengharapkan yang "terbaik". Perempuan ingin tubuhnya seksi dan menarik perhatian. Sementara laki-laki ingin tampak berotot dan gagah.

Tetapi, segala perubahan yang terjadi melibatkan banyak faktor—sebelum, pada saat, dan setelah masa puber berlalu. Itulah bentuk fisik tubuh yang akan terjadi nanti.

Bisa saja, pada Cipong yang justru tumbuh membesar adalah bagian pipi, perut, dan pantat—sehingga tampak *chubby*. Pada anak lain malah menjadi *skinny* seperti Arlicha. Tetapi, ada pula Ida yang getol menumpuk lemak untuk persiapan *growth spurt*. Terkadang kegemukan yang dialami pada masa puber ini bersifat permanen sampai dewasa.

Menyesuaikan Diri ke "Bentuk" Baru

Kebanyakan remaja begitu peka terhadap segala perubahan tubuh yang terjadi. Terkadang perubahan yang dialami begitu berpengaruh terhadap emosinya. Karena remaja cenderung menyandarkan citra dirinya dari bentuk dan apa saja yang dirasakan oleh tubuhnya.

Misalnya Romi, 15 tahun. Sampai setahun yang lalu, masih menjadi *sprinter* tercepat di sekolah—sering menjadi utusan sekolah jika ada perlombaan. Romi begitu bangga akan prestasinya.

Tetapi, saat tubuhnya mulai *growth spurt*, lebih berotot, dan kecepatan berlarinya menjadi berkurang, kepercayaan diri Romi pun turut menurun. Begitulah.

Padahal, segala perubahan tubuh, penampilan fisik—sampai ke bau, adalah normal dan menjadi bagian yang harus dilewati dalam masa perkembangan ini. Jadi, apa yang dapat dilakukan?

Berikut beberapa ide:

- Jangan Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain.

  Wajar jika kita suka membandingkan perubahan apa saja yang sudah dialami oleh teman sebangku, sementara kita belum mengalaminya. Tetapi, hal tersebut problematik. Karena jenis dan hasil perubahan yang terjadi tidak akan sama satu sama lain.

  Misalnya, Adi merasa lain sendiri karena dialah yang paling dulu *growth spurt*—akibatnya dia menjadi anak paling tinggi di kelas. Tetapi, Diki kawan sebangkunya masih seperti anak kecil.

  Memang membingungkan bagi yang paling dulu mengalami *growth spurt*, dan juga bagi mereka yang paling akhir mengalaminya.

  Satu hal, jangan pernah membandingkan diri dengan selebriti! Pada kenyataannya, kebanyakan orang tidak akan dapat untuk memenuhi standar yang disyaratkan media. Model yang tampil di iklan pun, misalnya, tidak selalu sama dengan penampilan mereka sehari-hari.

  Sering kali, bentuk tubuh dan penampilan "sempurna" hanyalah hasil rekayasa editing foto—bukan alamiah. Iklan menjual fantasi, bukan realita!

- Perlakukan Tubuh dengan Baik.

  Kemampuan memilih makanan dan olahraga terbaik sesuai usia kita adalah pertanda semakin dewasanya

pemikiran kita. Makan makanan yang sehat dan berolahraga memberi kita kendali untuk menentukan bentuk tubuh yang akan kita dapatkan nanti. Olahraga juga membantu membangkitkan *mood* di saat kita merasa suntuk.

Jika perubahan tubuh yang terjadi membuat kita sedih atau bingung—cobalah berjalan kaki, bermain-main dengan kucing, atau main lempar *Frisbee* bareng teman-teman.

Sekitar tiga perempat remaja berhenti berolahraga pada saat tubuh mereka mulai berkembang. Sering kali disebabkan perubahan pada tubuh mereka yang turut memengaruhi prestasi olahraga yang biasa mereka geluti.

Sebagian ABG masih melakukan aktivitas seperti ketika masih anak-anak, tetapi ada pula yang segera mengubah diri untuk melakukan kebiasaan baru.

Meskipun sebenarnya bisa saja melakukan aktivitas seperti biasa, tetapi ada pula yang beralih ke aktivitas baru begitu mereka menginjak dewasa. Misalnya, Romi yang dulu jago berlari, kini beralih ke bola basket.

Terkadang orang meninggalkan olahraga yang berbentuk tim saat menginjak bangku sekolah yang lebih tinggi—karena tugas sekolah yang menumpuk, atau karena sibuk dengan aktivitas sosial baru—yang lebih mengasyikkan. Tetapi, alasan-alasan di atas tidak boleh menjadi alasan untuk berhenti total berolahraga.

Pergunakan saat-saat menuju dewasa ini untuk menjelajahi aktivitas-aktivitas baru. Cobalah yoga, seni bela diri, atau aktivitas lain yang dapat membentuk tubuh dengan baik.

o Sayangi Badan.

Perasaan “ini bukan tubuhku” adalah wajar. Seperti halnya dalam membangun persahabatan, mengenal dengan baik keadaan tubuh sendiri pun perlu waktu.

Seperti halnya pertemanan, terkadang ada saja kekacauan yang timbul. Tetapi, dengan sedikit usaha dan pemahaman—semuanya akan normal kembali.

Seperti halnya kita tahu rahasia teman dekat kita, kita pun tahu rahasia tubuh kita yang tidak diketahui orang lain. Misal, kita memakai parfum yang lebih "keras" untuk mengusir bau badan yang kurang sedap—sementara, orang lain mungkin malah senang karena mencium wangi parfum kita.

- Biasa Saja...

  Apa yang akan diperbuat orang lain terhadap kita, adalah karena perlakuan kita terhadap diri sendiri. Saat menyadari bahwa tubuh kita sudah tinggi, justru akan lebih mencolok jika tidak mengubah gaya kanak-kanak kita.

  Rambut panjang mungkin bisa kita gunakan untuk menutupi jerawat di pipi—tapi, pasti itu sangat tidak nyaman dan akan tampak menggelikan.

  Perubahan tubuh yang terjadi memang harus terjadi, dan lama kelamaan kita pun akan terbiasa. Tidak banyak yang dapat dilakukan untuk badan yang bertambah tinggi, jerawat yang subur sekali, atau bau badan. Masih banyak hal lain yang dapat membuat kita bangga.

  Seperti Icha dengan rambut ikal dan senyumannya yang menawan, atau Cipong dengan wajahnya yang culun, atau Diki yang selalu ramah pada siapa saja.

Perubahan Bentuk Lainnya

Mungkin baru saja kita menyesuaikan diri dengan bentuk tubuh yang baru, tetapi perubahan tersebut ternyata belum selesai.

Di akhir usia remaja sampai awal dua puluhan, adalah saatnya bagi tubuh dan pikiran untuk berubah kembali—sehingga nanti jadilah kita manusia yang betul-betul "dewasa".

Pada saat-saat inilah penting bagi kita untuk memakan makanan sehat dan berolahraga. Karena, di usia yang mulai

"bebas" dari pengawasan orang tua, pengaruh dari luar menjadi sangat kuat.

Banyak teman kita yang mulai hidup sesuai dengan kehendaknya sendiri. Termasuk dalam berteman, memilih restoran atau kafe, dan beraktivitas sehari-hari.

Dalam hal makanan, cenderung memakan makanan apa saja yang diinginkannya. Rasanya nyaman jika belajar di tempat kos atau kumpul-kumpul bareng teman ditemani *junk food* dan *snack*. Tentu saja, lemak menjadi bertumpuk, dan berat badan pun naik.

Seandainya tubuh kita dilengkapi dengan *user manual*, akan mudah bagi kita untuk memenuhi apa saja sebenarnya yang benar-benar dibutuhkannya.

Menjaganya tetap bersih, memberinya makanan yang diperlukan, dan memberinya aktivitas-aktivitas yang memberinya semangat. Tubuh akan memberikan yang terbaik, apabila kita memperlakukannya dengan baik pula.

Belajar menerima dan menghargai diri sendiri akan membangun daya lenting (*resilience*). Orang dengan daya lenting yang kuat, akan mudah mengatasi permasalahan yang dihadapi dan mudah memulihkan diri dari kekecewaan.

Orang dengan daya lenting yang kuat dapat mengambil keputusan dan menentukan pilihan dengan tepat. Terima dan hargai tubuh kita, tak peduli seperti apa penampilannya sekarang—seperti halnya sobat yang baik—dia akan memberikan yang terbaik pula untuk kita sebagai balasannya.

Kapan Ya, Aku Mulai Tumbuh?

Banyak remaja laki-laki dan perempuan merasa khawatir pada perubahan tubuh yang akan mereka alami. Laki-laki merasa heran saat suara mereka menjadi berat, saat tiba-tiba saja mereka perlu bercukur, saat memerhatikan penis mereka yang mulai membesar.

Perempuan harap-harap cemas pada pertumbuhan payudara dan kapan mereka mulai mendapatkan haid yang pertama. Jika adiknya atau temannya sudah mengalami hal tersebut—kekhawatiran pun muncul. Kenapa bisa begitu?

Padahal faktanya, perkembangan fisik seseorang selalu berbeda. Jadi, awal terjadinya perubahan pada masa puber bervariasi pada setiap orang—dan, semuanya adalah normal.

Perubahan fisik pertama yang terjadi pada perempuan adalah payudara—terjadi di usia 10 atau 11 tahun. Tetapi, masih dianggap normal untuk perkembangan payudara yang terjadi antara usia 8 sampai 13 tahun. Dan menstruasi pertama biasanya akan dialami kira-kira dua tahun setelah pertumbuhan payudara.

Laki-laki mulai berkembang pada rata-rata usia 11 atau 12 tahun—rentang usia normalnya adalah 9 sampai 15 tahun. Awal pertumbuhan yang lebih cepat atau lebih lambat dari rentang usia di atas pun masih dianggap normal, tetapi segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan jawaban yang pasti.

Laki-laki dan perempuan, memerlukan waktu beberapa tahun untuk melengkapi perubahan yang harus dilewatinya. Dan hal ini pun bervariasi pada setiap orang.

Sehingga, pada dua remaja yang normal sekalipun, tahapan perubahan yang dialami oleh mereka berdua tidak akan sama. Ada yang tampak sudah lebih dewasa dari teman sebangkunya, tetapi, teman sebangkunya itu pun akan segera menyusul.

Apa yang Dapat Dilakukan untuk Mempercepat Pertumbuhan?

Kita tidak dapat melakukan apa-apa terhadap pertumbuhan ini. Tentu saja, kita harus mempersiapkan diri dengan makan makanan yang bergizi, berolahraga, dan tidur yang cukup.

Diet khusus, makanan suplemen, atau krim apa pun tidak akan dapat memberi pengaruh apa-apa pada perkembangan yang akan terjadi di masa puber.

Tetapi, ada beberapa obat yang dapat merusak perkembangan. Misal, *steroids*, seperti yang biasa digunakan untuk *bodybuilding*, dapat mengganggu pertumbuhan yang seharusnya normal.

Dia dapat memperkecil testis sementara payudaranya malah membesar pada laki-laki. Sementara pada perempuan malah memperkecil payudara, mengganggu siklus menstruasi dan menumbuhkan kumis, bulu dada, atau payudara. Steroid pun dapat memicu permasalahan kesehatan serius lainnya.

Perempuan yang memiliki kelainan pola makan atau berolahraga secara berlebihan dapat mengalami kelambatan pertumbuhan dan merusak kesehatan. Beberapa obat pun dapat memperlambat masa puber dan pertumbuhan.

Jika ada teman perempuan yang berusia 13 atau laki-laki yang berusia 15 atau lebih yang belum menunjukkan tanda-tanda puber—segera hubungi dokter.

Dapat saja itu masih normal. Tetapi, dokter dapat memastikan kalau-kalau ada masalah. Jika memang ada masalah, saat ini banyak cara yang dapat dilakukan untuk memastikan semuanya akan berlangsung normal kembali.

Aku Perawan!

Di sekolah, ada ribut-ribut siapa yang masih *virgin*, siapa yang enggak. Cipong dan Arlicha pun jadi cemas. Bagi remaja laki-laki dan perempuan, isu tersebut terkadang menjadi masalah yang berat.

Tetapi, berpendapat bahwa kini sudah tiba saatnya untuk "*have sex*" adalah hal yang perlu dipikirkan kembali masak-masak.

Banyak faktor penting yang harus dipertimbangkan—dari segi fisik: terjadinya kehamilan atau malah terkena penyakit menular seksual, dan dari segi emosional.

Sekalipun tubuh memang sudah memungkinkan untuk melakukan aktivitas seksual, konsekuensi emosional yang akan dialami sangat serius untuk dipertimbangkan.